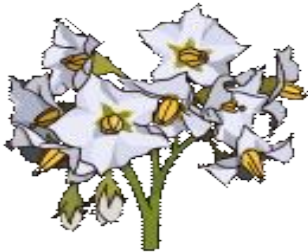




다양한 메뉴 풍부한 영양 급식이 최고!  
**맛있는 NEW 영양소식**  
2022년 6월호

**행복한교육**  
모든 아이는 우리 모두의 아이

### 6월의 제철 식재료



나는  
누구의  
꽃일까요?

바로 6월의 제철 음식 재료인 **감자**의 꽃입니다. 뿌리의 감자로 영양분이 잘 전달될 수 있도록 꽃은 일정 시기가 되면 잘라 낸다고 해요.

쌀, 밀, 옥수수과 함께 4대 식량 작물 중 하나로 꼽히는 감자! 삶거나 구워서 혹은 튀겨 먹기도 하고 알코올과 당면의 원료로도 이용돼요. 감자는 비타민C와 칼륨이 풍부한데, 칼륨은 우리 몸의 나트륨 배출을 도와 고혈압 환자의 혈압 조절에 도움을 줘요.

하지감자라는 말이 있을 정도로 하지에는 감자를 수확하고 감자를 활용한 음식을 먹었습니다.

### 단오 이야기



음력 5월 5일 본격적인 여름이 시작하기 전 갖가지 액땀과 풍년을 위한 기원을 하는 날입니다. 무더운 여름을 건강하게 보내기 위해 **창포물**에 머리도 감았어요. **그네뛰기**, **씨름** 등 재미있는 놀이도 즐겼습니다.

임금은 더위를 물리치라고 **부채**를 신하들에게 나눠주고, 사람들은 나쁜 기운을 몰아내기 위해 쑥으로 호랑이 모양의 부적을 만들어 붙여 두기도 했어요.

동글동글 바퀴모양의 **수리취떡**을 먹어 단오의 다른 이름은 수릿날이라고도 해요. 또한 빨강게 익은 앵두로 **화채**도 만들어 입맛을 돋우어 주는 음식도 먹었습니다.

우리 친구들도 무더운 여름을 무사히 보내기 위해 몸을 단련하고 맛있는 음식을 먹으며 조상의 지혜를 느껴봅시다!

### 전쟁 이후 음식

송고한 희생을 기리고 나라사랑을 실천하기 위해 6월을 호국보훈의 달로 지정했습니다. 6.25 한국전쟁 이후 새롭게 태어난 음식들. 어떤 것들이 있을까요?



#### 아바이순대

함경도에서 피난 온 사람들은 강원도 속초 지역에 정착했어요. 아바이순대는 함경도 지역에서 돼지 대창에 돼지 선지, 찹쌀밥 등의 재료를 넣어 만든 음식이지만, 강원도에서 많이 나는 오징어와 배추를 사용하게 되어 지금의 아바이순대가 되었습니다.



#### 고추장 떡볶이

미국의 원조로 많은 양의 밀가루를 지원받았어요. 이 밀가루로 밀떡을 만들었는데, 이 때부터 떡볶이는 누구나 쉽게 접할 수 있는 간식거리가 되었습니다. 이 시기에 마림복 할머니가 중국음식점에서 가래떡을 실수로 짜장 소스에 빠뜨렸는데 그 떡이 맛이 좋아 고추장 떡볶이를 생각하게 됐어요. 현대의 고추장 떡볶이는 이렇게 탄생했습니다.



#### 부대찌개

전쟁으로 먹을거리가 부족했던 사람들은 미군이 먹는 햄이나 소시지 등을 가져와 김치와 함께 끓여 먹었어요. 이것이 바로 우리가 급식에서 즐겨 먹는 부대찌개!

### 공룡은 무슨 맛일까?

6월 1일은 세계 공룡의 날!

공룡은 2억 년이 넘는 긴 세월동안 지구의 최상위 포식자였지만, 지구에 소행성이 충돌하면서 멸종되었어요. 하지만 모든 공룡이 멸종한 것은 아닙니다. 여러분이 알고 있는 닭과 같은 조류는 멸종에서 살아남은 공룡의 자손이에요. 그래서 "공룡에서는 치킨 맛이 날거야!" 하고 추측하기도 해요.

하지만 공룡의 종류와 부위에 따라 맛이 조금 다를 거예요. 티라노사우루스처럼 거대한 공룡은 붉은 살코기! 그에 반해 벨로시랩터처럼 작은 공룡들은 닭과 유전적으로 비슷하고 근육의 사용 방법도 비슷해서 하얀 살코기를 가진 닭고기의 맛이 났을 것이라고 이야기해요.

# 사랑과 정성으로 푸른 꿈을 가꾸는 행복한 학교 공음소 **식단 계획표 (2022년 6월)**

영양량 및 식재료 원산지 표시	식단표에는 열량과 단백질만 표시합니다. 자세한 원산지 표시 및 영양량은 식당, 학교홈페이지 등을 참고해주세요.														
	쌀 (백미)	김치(배추, 고춧가루)	쇠고기/ 가공품	돼지고기 /가공품	닭고기 /가공품	오리고기 /가공품	낙지	명태(동태, 코다리)	고등어	갈치	오징어/ 가공품	꽃게	조기	두부	주꾸미
	국내산	국내산	국내산 (한우)	국내산	국내산	국내산	베트남산	러시아산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	태국산
잡곡 및 찹쌀 : 친환경 식재료 사용, 채소 및 과일류 : 친환경 또는 국내산 식재료 사용															
알레르기 정보	①난류, ②우유, ③메밀, ④땅콩, ⑤대두, ⑥밀, ⑦고등어, ⑧게, ⑨새우, ⑩돼지고기, ⑪복숭아, ⑫토마토, ⑬아황산염 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯소고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲잣은 <b>식단명 옆에 번호로 표시</b> 합니다. ※기타 표기되지 않은 식품의 알레르기 증상을 보이는 학생들은 급식 시 각별한 주의를 부탁드립니다.														
식단정보	아래 식단은 학사일정과 코로나 상황에 따라 변동될 수 있습니다.														

월요일 Mon	화요일 Tue	수요일 Wed	목요일 Thu	금요일 Fri
<b>호국 보훈의 달이란?</b>  현충일, 6.25 전쟁, 6.29 연평해전이 모두 일어난 6월을 기념하기 위해 국가보훈처에서 지정한 달입니다.  <b>호국</b> 나라를 보호하고 지킴 <b>보훈</b> 국가 유공자나 유족에게 훈공에 대한 보답을 함  출처 : 내일배려캠퍼스	<b>조기 계양과 묵념</b>  현충일은 국토 방위를 위해 목숨 바친 분들의 희생에 조의를 표하는 날입니다.  따라서 모든 관공서와 가정에서는 조기를 달아야 합니다.	<b>6/1 지방선거일</b>  	<b>6/2</b> 흑미밥 콩나물김치국(5.9.) 시금치된장무침(1.5.6.12.13.14.18.) 새송이버섯들깨볶음 닭카레볶음(2.5.6.12.13.15.16.18.) 총각김치(9.)  열량:600.3kcal/단백질:30.2g	<b>6/3</b> 보리밥 시래기된장국(5.6.) 돼지고기수육(5.6.10.13.) 주꾸미초무침(5.6.13.17.) 무생채(9.13.) 상추쌈 바람떡 삼장(5.6.13.)  열량:719.8kcal/단백질:37.8g
<b>6/6 현충일</b>  	<b>6/7</b> 기장밥 참치김치찌개(5.9.) 꼬시래기사와무침(5.6.13.) 애호박새우살볶음(5.9.13.) 갑오징어불고기(5.6.10.17.) 배추김치(9.13.)  열량:564.3kcal/단백질:36.2g	<b>6/8</b> 참치채소비빔밥(4.5.6.13.) 두부달걀국(1.5.9.) 청경채사과겉절이(5.6.13.) 카프레제샐러드(1.2.5.6.12.) 고구마치즈돈까스(1.2.3.4.5.6.9.10.12.13.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림케익(1.2.5.6.)  열량:907.1kcal/단백질:39.5g	<b>6/9</b> 강황밥 꽃게탕(5.6.8.) 골뱅이야채무침(5.6.13.) 케이준치킨샐러드(1.2.5.6.13.15.18.) 간장불고기(5.6.10.13.18.) 깍두기(9.13.)  열량:584.5kcal/단백질:36.2g	<b>6/10</b> 잡곡밥(5.) 차돌된장찌개(5.6.13.16.) 닭단호박조림(5.6.13.15.) 가지양파볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 과일푸딩  열량:751.3kcal/단백질:30.5g
<b>6/13</b> 차수수잡곡밥 소고기두부국(5.6.16.) 마늘총합볶음(1.2.5.6.10.13.15.16.) 고구마줄기들깨볶음(5.6.) 매생이계란말이(1.2.5.) 배추김치(9.13.)  열량:664kcal/단백질:24.5g	<b>6/14</b> 고구마밥 감자옹심이국(1.5.6.9.17.) 돼지고기계란장조림(1.5.6.10.13.) 숙주실파무침 청파래치즈명태까스(1.2.5.6.13.) 배추김치(9.13.) 타르타르소스(1.5.13.)  열량:885.3kcal/단백질:39.5g	<b>6/15</b> 콩나물밥&양념장(5.6.) 참나물된장국(5.6.) 삼색묵무침(5.6.13.) 제육부추볶음(5.6.10.13.) 갈비맛닭꼬치(5.6.12.15.) 배추김치(9.13.)  열량:663.3kcal/단백질:34.5g	<b>6/16</b> 차조밥 맑은아귀탕(5.6.) 감자파망볶음(5.6.13.) 고구마오리불고기(13.) 콩나물어묵볶음(1.4.5.6.13.18.) 총각김치(9.)  열량:562.8kcal/단백질:21.4g	<b>6/17</b> 녹두밥 홍합콩나물국(5.18.) 연근어묵조림(1.5.6.13.) 베이컨양배추볶음(5.6.10.) 열무김치(9.) 크로크무슈(1.2.5.6.10.)  열량:574.6kcal/단백질:22.4g
<b>6/20</b> 현미밥 애호박감자된장국(5.6.) 미역오이초무침(5.6.13.) 순대볶음(2.5.6.10.13.16.) 김치오징어전(1.5.6.9.10.17.) 배추김치(9.13.)  열량:671.5kcal/단백질:23.2g	<b>6/21</b> 녹차칼슘쌀밥 조랭이떡볶이국(5.6.16.) 머위나물(5.6.) 갈비맛돼지구이(5.6.10.13.18.) 배추김치(9.13.) 양배추&쌈(5.6.13.) 자몽주스(13.)  열량:647.8kcal/단백질:29.9g	<b>6/22</b> 나시고랭볶음밥(1.4.5.6.9.13.18.) 쌀국수(5.6.13.15.16.18.) 천사채맛살샐러드(1.5.13.) 공심채볶음(5.6.13.18.) 피자롤(1.2.5.6.10.12.15.16.) 깍두기(9.13.)  열량:687.8kcal/단백질:25.9g	<b>6/23</b> 귀리밥 부대찌개(1.2.5.6.9.10.13.15.16.) 시래기된장찌개(5.6.16.) 등갈비김치찜(5.6.9.10.13.15.) 두부샐러드(1.5.6.12.) 깍두기(9.13.)  열량:875.3kcal/단백질:46.2g	<b>6/24</b> 울무밥 얼큰시금치국(5.6.18.) 치즈닭갈비(2.5.6.13.15.) 곤드레나물볶음(5.6.) 배추김치(9.13.) 멜론  열량:676.6kcal/단백질:32.8g
<b>6/27</b> 차조밥 감자어묵국(1.5.6.9.13.) 오이오징어채무침(5.6.13.17.) 돼지고기버섯불고기(5.6.10.13.16.) 파래연근전(1.5.6.) 배추김치(9.13.)  열량:580.9kcal/단백질:34g	<b>6/28</b> 감자밥 팥이버섯두부된장국(5.6.) 연두부&양념장(5.6.) 옛날소시지전(1.2.5.6.10.15.16.) ) 갈치구이(5.7.) 배추김치(9.13.)  열량:591.3kcal/단백질:28.2g	<b>6/29</b> 건파래볶음밥(5.13.) 잔치국수(1.5.6.9.16.) 치즈떡볶이(1.2.5.6.12.13.) 김말이튀김(1.5.6.16.18.) 배추김치(9.13.) 아이스크림(2.)  열량:996.3kcal/단백질:26.1g	<b>6/30</b> 완두콩밥 청경채두부국(5.6.) 감자곤약조림(5.6.13.) 열갈이배추된장무침(5.6.) 낙지돼지새우볶음(5.6.9.10.13.17.) 배추김치(9.13.)  열량:524.7kcal/단백질:29.3g	